食事で守る、夏の元気

生活習慣を見直して、夏を元気に！

夏バテってなに？

夏バテとは、暑さや冷房、栄養不足、睡眠不足などにより、体がだるくなる・食欲がなくなるなどの体調不良を起こす状態のことです。

【よくある症状】
・全身のだるさ、疲れやすい
・食欲がない、胃の不快感
・夜眠れない、浅い睡眠が続く
・下痢や便秘などの消化器症状

【主な原因】
・高温多湿や気温差による自律神経の乱れ
・冷房の効いた部屋で体が冷える
・水分・ミネラル不足
・食欲低下による栄養の偏り

これらが重なることで、体力の低下や回復力の減退につながります

3つの工夫で夏バテさよなら！

【食事の工夫】
・豚肉、大豆、うなぎなどのビタミンB１を含む食品を取り入れましょう
・野菜・果物でビタミン・ミネラルをしっかり補給

【水分補給】
・こまめに水分を摂る・汗をかいたときは塩分・ミネラルも一緒に（経口補水液など）
・冷たい飲み物の摂りすぎは胃腸に負担をかけるため注意

【夏を元気に過ごす生活習慣】
・睡眠時間をしっかり確保（7時間以上）
・室温は28℃前後に設定、冷えすぎに注意
・入浴で体をリラックス（ぬるめのお湯が効果的）
・朝夕の涼しい時間帯に軽い運動を行う

日々の小さな工夫が、夏バテ予防につながります。
今年も猛暑が続きますが、乗り越えていきましょう！

R7.7 静岡県こころの医療センター　栄養管理室